

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、就園前のお子さんを対象に、テーマ遊びや保護者同士で情報交換をする場です。保健師などによる育児相談なども行っています。

今年度は児童館での開催が多くなります。毎月の広報で会場をご確認してください。

※受付時間：午前10時～午前10時10分

開催日	開催時間・会場	内容
5月24日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：児童館	外あそび 雨や寒いときは児童館 の中であそびます。

問 こども家庭課 ☎0240-27-2115

予約不要です！



3/13 参加者のママが手あそびしてくれました。

子どもが遊べる場所を 無料で開放しています！～なかよしランド～

毎週、月・水・金の午前中は、保健センターの健康増進ホールが利用できます。申し込みは不要です！気軽にお越しください。

○開放日：月・水・金曜日（ただし5/16、30、6/13は除く）

○時間：午前9時から正午まで

○場所：保健センター（健康増進ホール）

○対象：就学前の乳幼児とその保護者

○内容：おもちゃや絵本はお貸しします。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
5月20日	日	高野病院	9:00～15:00
26日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
27日	日	馬場医院	9:00～15:00
6月2日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
3日	日	高野病院	9:00～15:00
9日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
10日	日	馬場医院	9:00～15:00
16日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
6月17日	日	高野病院	9:00～15:00
23日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
24日	日	馬場医院	9:00～15:00
30日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00

【医療機関連絡先】

・高野病院 広野町大字下北迫字東町214
☎0240-27-2901

・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6
☎0240-27-2231

Jヴィレッジ フィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジフィットネスジムが
利用できます。
体力づくりや運動不足の解消など
にぜひご利用ください。

こちらJヴィレッジフィットネスジムです。

皆さんこんにちは！気温も暖かくなり服装も薄着になってきますね！スタイルを良くするには、筋トレだけでは不十分です！そこで今回は、ストレッチ「下半身編」と「運動後の食事」についてご紹介したいと思います。

◆おしりのストレッチ



- ＜方法＞
- 写真①のように片方の膝を曲げ、反対の脚にかけます。
 - 写真②のように曲げている膝を両手で抱え込みます。
 - そのまま10～30秒程キープします。
※痛みがある場合は無理に行わないようにしましょう。

ポイント♪
・姿勢を真っすぐにし、曲げている膝を対角の胸に引き寄せると伸びが強くなります。

◆ふくらはぎのストレッチ



- ＜方法＞
- 写真③のように片方の膝を曲げ、両手でつま先を掴みます。
 - 写真④のようにふくらはぎの伸びを感じる所まで膝を伸ばします。
 - そのまま10～30秒程キープします。
※痛みがある場合は無理に行わないようにしましょう。

ポイント♪
・膝を伸ばす際、上半身が前に倒れないようにしましょう。

◆運動後の食事！ ダイエットや筋肉をつけるために運動をしても食事が適量になってしまうと運動の効果、効率が悪くなってしまいます…。体作りはバランスの良い食事（5大栄養素）を摂ることが重要です♪

おススメの食事♪



①炭水化物（米、麺、パン）	体のエネルギー源になる。
②脂質（油、バター）	細胞膜、ホルモンなどの原料となる。
③タンパク質（肉、魚、大豆）	筋肉、骨、皮膚などの原料となる。
④ビタミン（果物、野菜）	体の代謝を整える。
⑤ミネラル（牛乳、海藻）	骨や歯などの原料となる。



食事で摂取できない時は、
プロテインなどの
サプリメントも
活用してみよう！

☆ポイント① タンパク質を体重（1kg）に対してタンパク質（1g）を目安に摂取すると、筋肉の修復を助け運動効果が上がります♪

☆ポイント② 栄養の摂取は運動後30分以内（ゴールデンタイム）がおススメです♪

Jヴィレッジフィットネスジムよりお知らせ

Jヴィレッジは7月28日（土）に一部オープンし、フィットネスジムも再開予定です。

ジム、プール、体育館、そして大浴場を完備しておりますので、ぜひ新しくなったフィットネスジムに足を運んでみてください！初めての方もスタッフが丁寧にご案内いたしますので、安心してご利用いただけます。スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしております♪

Jヴィレッジ
フィットネストレーナー
鈴木 崇寛
出身地：白河市 表郷
（旧表郷村）

